

Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"
№ 25» **Е.А.Пящикова**

05 февраля 2024 год

Сезон: Основной
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Запеканка из творога	105	15,9	13,2	11,9	263,13	0,26
	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,9	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	0,80	4,1	2,8	42,20	27,0
	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	4,8	6,1	23,3	231,98	
	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60	1,10
	Компот из сушеных фруктов	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Йогурт фруктовый	200	5,8	5,0	22,0	156,0	1,44
Ужин							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
	Плов с птицей (цыпляты)	200	14,0	19,8	26,1	353,33	0,50
	Чай с шиповником	180/10/7	0,15		9,50	40,10	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, СЕЗОН			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У		
лет			77,9	74,8	264,3		
возрастная категория 3 -7						2174,3	66,0

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"
 Е.А.Пящикова
 05 февраля 2024 год



Сезон: Основной
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Запеканка из творога	90	13,6	11,4	10,2	225,60	0,2
	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	40	0,50	2,70	1,8	28,00	18,0
	Суп картофельный с фасолью, с мясом (150/10)	160	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83	
	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
	Компот из сушеных фруктов	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1
	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,60	1,3
Ужин							
	Салат из помидоров и огурцов консервированных с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
	Плов с птицей (цыпляты)	160	11,2	15,8	20,9	282,66	0,41
	Чай с шиповником	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), лет возрастная категория 1,5-3			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			63,7	59,3	211,2	1736,4	52,8